BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49 2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die MODELL-NUMMER des Produktes (WLUVSK10160)
- den NAMEN des Produktest (WESLO® ARC SKIER PLUS Skilaufgerät)
- die SERIEN-NUMMER des Produktes (beziehen Sie sich auf der Vorderseite dieser Anleitung)
- die BESTELLNUMMER und die BESCHREIBUNG der Teile (beziehen Sie sich auf Seite 10 dieser Anleitung)

Teile-Nr. 193753 R1202A



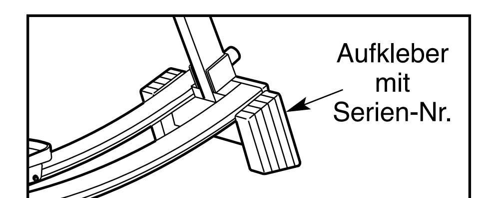


SKIER PLUS

BEDIENUNGSANLEITUNG

Modell-Nr. WLUVSK10160
Serien-Nr. ____________________

Notieren Sie sich hier die Serien-Nr., falls Sie sie einmal brauchen sollten.

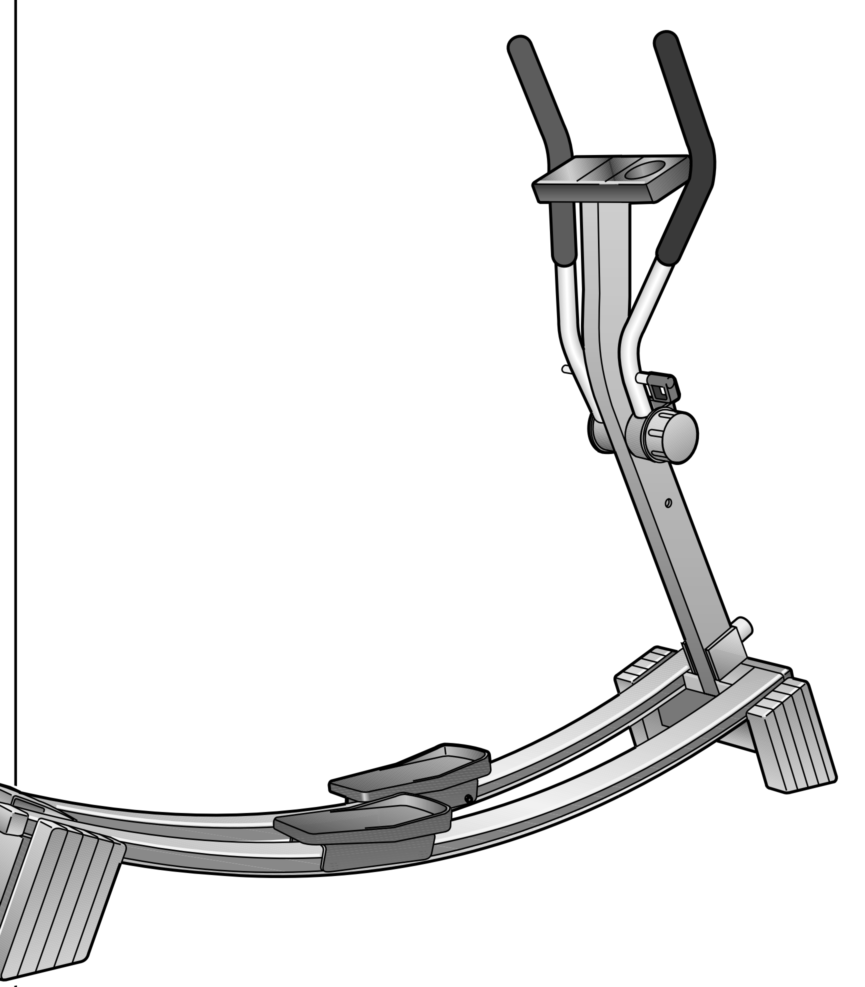


FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

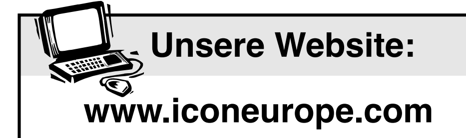
01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr.



⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.



Unsere Website:

www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um ernsthafte Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen vorsichtsmaßnahmen bevor Sie das Skilaufgerät benutzen.

1. **Lesen Sie bitte alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen.**
2. **Verwenden Sie Ihr Fitnessgerät nur so, wie es in dieser Anleitung beschriebenen wird.**
3. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer dieses Gerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**
4. **Benutzen Sie dieses Gerät im Haus und halten Sie es vor Feuchtigkeit und Staub geschützt. Benutzen Sie dieses Gerät nur auf ebenem Fußboden, der mit einer Unterlage abgeschützt ist.**
5. **Überprüfen und ziehen Sie alle Einzelteile regelmäßig an. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.**
6. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen jederzeit von dem Skilaufgerät entfernt gehalten werden.**
7. **Das Skilaufgerät sollte nur von Personen unter 115 kg Körpergewicht benutzt werden.**
8. **Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Sportschuhe wenn Sie das Skilaufgerät benutzen.**
9. **Halten Sie Ihre Hände und Füße von bewegenden Teile fern.**
10. **Steigen Sie immer vom Skilaufgerät ab, bevor Sie den Widerstand der Skipedale verstellen.**
11. **Sollten Sie jemals Schmerz fühlen oder schwindelig werden während Sie trainieren, hören Sie sofort damit auf und kühlen Sie ab.**
12. **Das Skilaufgerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie es nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**
13. **Der auf Seite 3 abgebildete Aufkleber muss am Gerät an die angezeigte Stelle befestigt sein. Finden Sie das Aufkleberblatt, ziehen Sie den deutschen Aufkleber ab und befestigen Sie diesen an der angezeigten Stelle. Sollte der Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst (s. Rückseite). Kleben Sie ihn an der angezeigten Stelle.**

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Hinweise bevor Sie Ihr neues Gerät benutzen. AICON übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WLUVSK10160

R1202A

ÜBUNGSHÄUFIGKEIT

Zur Verbesserung oder Erhaltung Ihrer Kondition sollten Sie dreimal pro Woche trainieren und mindestens einen Tag Pause dazwischen einlegen. Nach einigen Monaten regelmässigen Trainings können Sie nach Wunsch bis zu fünf mal pro Woche trainieren. Denken Sie daran, dass Sie nur dann Ihr Ziel erreichen, wenn Sie Ihr Training regelmässig und positiv angehen.

TEILELISTE—Modell-Nr. WLUVSK10160

R1202A

Nr.	Zahl	Beschreibung	Nr.	Zahl	Beschreibung
1	2	Skischiene	30	1	Verschlussknopf
2	1	Hinterer Stabilisator	31	17	M5 x 19mm Schraube
3	2	Rechtes Vorder-/linkes Hinterbein	32	2	Linkes Vorder-/rechtes Hinterbein
4	1	Linkes Skipedal	33	2	Skipedal
5	4	Rolle	34	2	6,25mm Abstandsstück
6	2	Skipedalseil	35	1	Membranenschalter/-draht
7	1	M10 x 60mm Bolzen	36	2	M6 x 35mm Buchse
8	8	M6 Mutter	37	4	Skischienenendkappe
9	12	M5 x 12mm Schraube	38	4	Gummiunterlage
10	8	M6 x 22mm Schraube	39	2	M6 x 26mm Buchse
11	1	Rechtes Skipedal	40	12	M5 x 26mm Schraube
12	2	M6 Unterlegscheibe	41	1	Widerstandsknopf
13	3	Klebedrahtklammer	42	1	Plastikmuffe
14	1	Magnet	43	1	Rollenklammer
15	1	Computerdraht	44	8	M6 x 12mm Schraube
16	1	Stangenklammer	45	2	Pedalstoßdämpfer
17	1	Vorderer Stabilisator	46	1	Batteriendeckel
18	2	M10 Unterlegscheibe	47	2	10mm Abstandsstück
19	1	Widerstandseinstellscheibe	48	4	4mm Abstandsstück
20	2	M6 x 16mm Bolzen	49	2	Schienenunterlage
21	1	M10 Einsteckbolzen	50	1	M10 x 1,5mm Mutter
22	8	M6 x 26mm Bolzen	51	2	M5 x 31,8mm Schraube
23	8	Skipedalrad	52	4	Stützplatte
24	1	Rechte Oberkörperstange	53	4	Gewindete Platte
25	1	Linke Oberkörperstange	54	1	Runde Federunterlegscheibe
26	1	Säule	55	4	Rollenklappe
27	1	Computer	#	1	Bedienungsanleitung
28	2	Schaumgummigriff	#	1	Silikon-Öl
29	1	Verschlussstift			

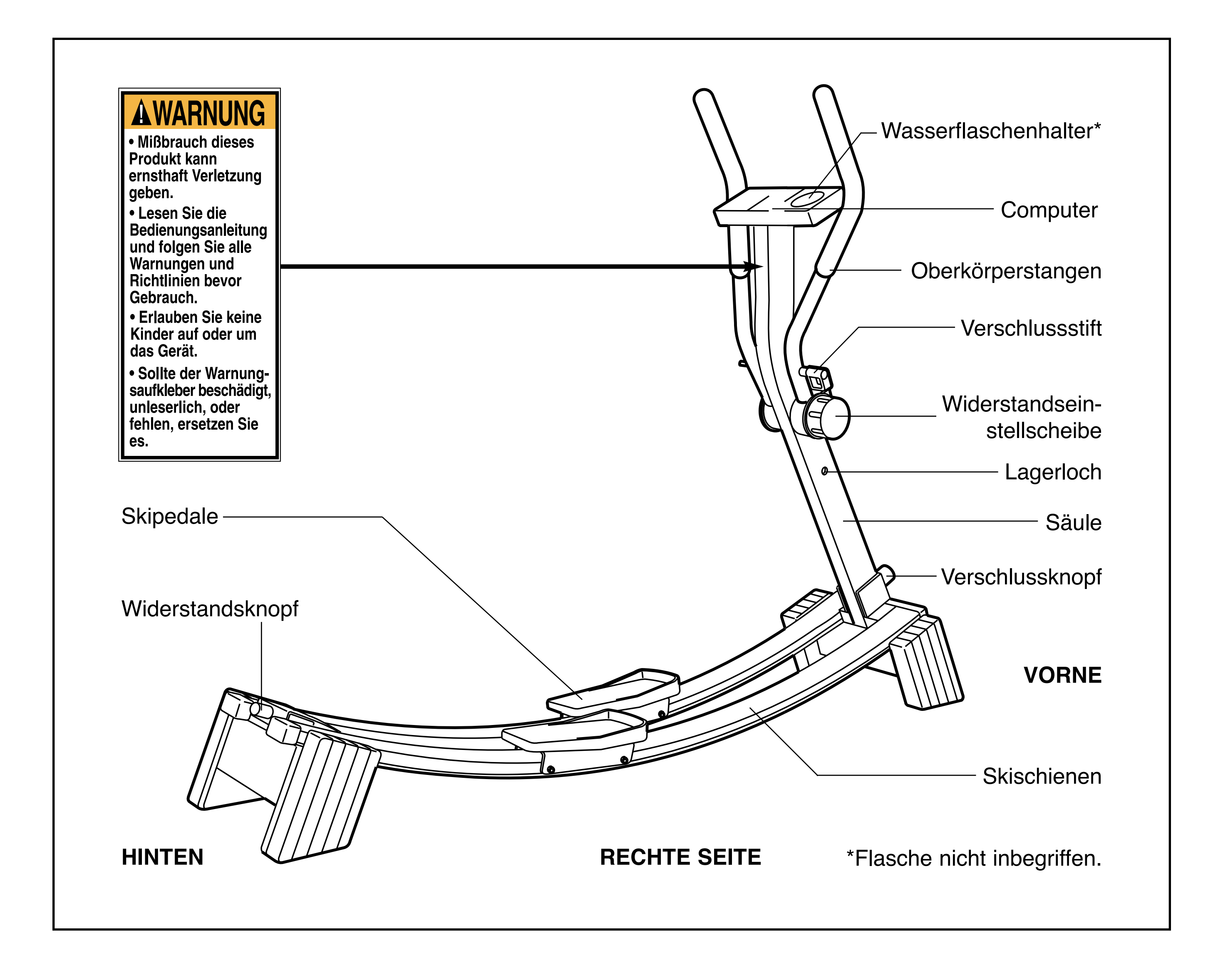
Anmerkung: # weißt auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Veränderungen zu den Angaben sind dem Hersteller, ohne Benachrichtigung, vorbehalten.

BEVOR SIE ANFANGEN

Wir möchten uns bedanken, dass Sie sich für das innovative WESLO® ARC SKIER PLUS Skilaufgerät entschieden haben. Der Skilanglauf ist eines des effektivsten Trainings um das Herz-Kreislauf-System oder Ihre Ausdauer zu verbessern, sowie Ihre Muskeln zu formen. Der ARC SKIER PLUS Skilaufgerät hat ultra weiche Skipedale, ergonomisch gekurvte Skischienen, Oberkörperstangen so wie verstellbarer Widerstand, damit Sie sich an diesem dynamischen Training in Ihrem Heim erfreuen können.

Zu Ihrem eigenen Vorteil, lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung genauestens durch bevor Sie Ihr Skilaufgerät in Verwendung nehmen. Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer ist WLUVSK10160. Die Serien-Nummer können Sie auf einem Aufkleber am Skilaufgerät finden (sehen Sie Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



MONTAGE

Legen Sie alle Teile des Skilaufgeräts auf einen freien Platz und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Werfen Sie die Verpackung erst nachdem Sie das Gerät vollständig montiert ist weg. **Für die Montage wird ein Kreuzschlüssel (nicht inbegriffen) gebraucht.**

1. Heben Sie die Säule (26) zur gezeigten Position hoch. Schieben Sie die M10 Unterlegscheibe (18) auf den Verschlussknopf (30). Führen Sie den Verschlussknopf in die gezeigte Klammer ein und ziehen Sie den Verschlussknopf im unteren Ende der Säule fest.

2. Wenn der Computer (27) nicht an der Säule (26) befestigt ist, befestigen Sie diesen wie unten beschrieben.

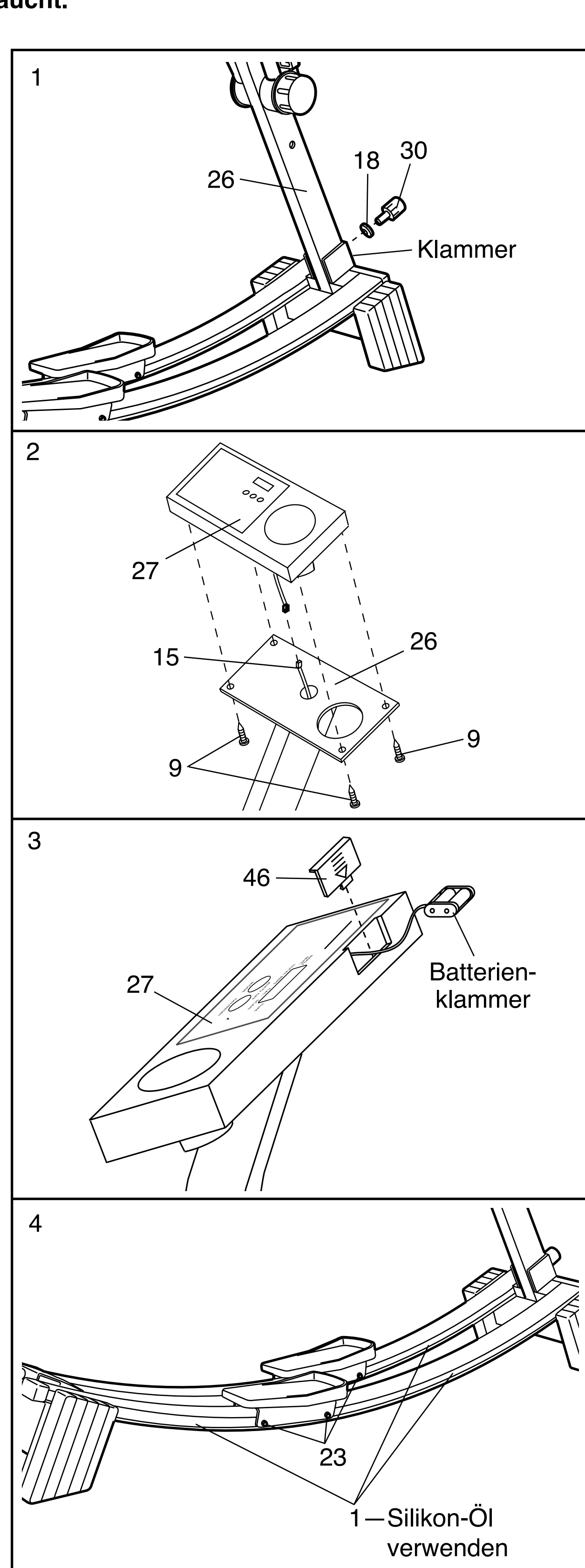
   Verbinden Sie den Computerdraht (15) mit dem Draht unter dem Computer (27). Führen Sie übrigbleibender Draht in die Säule (26) ein. Befestigen Sie den Computer mit vier M5 x 12mm Schrauben (9) an der Säule.

3. Der Computer (27) braucht zwei 1,5 V (AA) Batterien (nicht inbegriffen). Es werden alkalische Batterien empfohlen.

   Um die Batterien einzulegen, schieben Sie zuerst den Batteriedeckel (46) hoch. Entfernen Sie sorgfältig die Batterienklammer vom Computer (27). Legen Sie zwei Batterien in die Batterienklammer ein. **Achten Sie darauf, dass die negativen Enden (–) der Batterien die Federn berühren.** Führen Sie die Batterienklammer wieder in den Computer ein und schließen Sie den Batteriedeckel.

4. Bevor Sie das Skilaufgerät benutzen, sollten Sie das inbegriffene Silikon-Öl verwenden. Verwenden Sie ein paar Tropfen des Silikon-Öls auf den Skischienen (1) wo die Skipedalräder (23) in Kontakt kommen.

5. **Achten Sie darauf, dass alle Teile korrekt festgezogen sind bevor Sie das Skilaufgerät benutzen.** Anmerkung: Nachdem die Montage beendet ist, könnten einige Teile übrigbleiben. Um Ihren Boden zu schützen, legen Sie eine Unterlage unter das Skilaufgerät.



TRAININGSRICHTLINIEN

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen bei der Ausarbeitung eines persönlichen Trainingsprogrammes behilflich sein. Denken Sie daran, dass gute Ernährung und angemessene Pausen wesentlich zum Erfolg beitragen.

⚠WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Dies gilt besonders für all diejenigen, die über 35 Jahre sind oder schon gesundheitliche Probleme haben oder gehabt haben.

ÜBUNGSINTENSITÄT

Egal, ob Sie abnehmen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem stärken wollen, ist der Schlüssel zum Erfolg die richtige Übungsintensität. Der Indikator für die richtige Übungsintensität ist die Pulsfrequenz. Die folgende Tabelle zeigt die empfohlene Pulsfrequenz zum Kalorienverbrauch und maximalem Fettabbau sowie für Herz-Kreislauf- (Aerob-) Training.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Um Ihre richtige Pulsfrequenz zu bestimmen, müssen Sie oben im Diagramm Ihr Alter finden. (Die Altersangaben sind auf die nächsten zehn Jahre abgerundet.) Als nächstes finden Sie die drei Zahlen rechts von Ihrem Alter. Diese drei Zahlen stellen Ihre “Trainingszone” dar. Die niedrigste Zahl ist die empfohlene Pulsfrequenz zur Fettverbrennung. Die mittlere Zahl ist die empfohlene Pulsfrequenz zur maximalen Fettverbrennung. Die höchste Zahl ist die empfohlene Pulsfrequenz für aerobes Training.

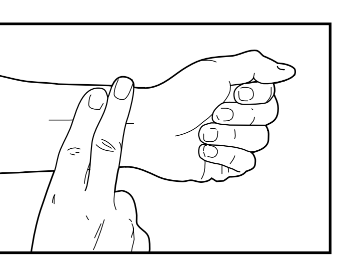
Fettabbau

Um Fette wirkungsvoll abzubauen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum hinweg trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings baut der Körper leicht zugängliche Kohlenhydrat-Kalorien zur Energiegewinnung ab und fängt erst dann an, gespeicherte Fett-Kalorien abzubauen. Wenn es Ihr Ziel ist, abzunehmen, dann steigern Sie die Intensität Ihres Trainings bis Ihr Puls die niedrigste Zahl in Ihrem Trainingsbereich erreicht hat.

Aerob-Übung

Wenn es Ihr Ziel ist, Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, dann empfehlen wir Aerob-Übung. Aerob-Übung ist eine Aktivität, die grössere Mengen an Sauerstoff über einen längeren Zeitraum hinweg benötigt. Das wiederum regt das Herz an, vermehrt Blut in die Muskeln zu pumpen und die Lunge, das Blut mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Für Aerob-Übung müssen Sie die Intensität Ihrer Übungen so weit steigern, bis Ihr Puls bei der höchsten Zahl Ihres Trainingsbereiches liegt.

WIE SIE IHREN PULS MESSEN



Um Ihren Puls zu messen, müssen Sie mindestens vier Minuten lang trainiert haben. Dann hören Sie auf und legen zwei Finger an das Handgelenk, wie in der nebenstehenden Zeichnung angezeigt. Zählen Sie Ihren Puls sechs Sekunden lang und multiplizieren Sie das Resultat mit 10, um Ihre Pulsfrequenz zu bestimmen. Zum Beispiel: Sollte Ihre sechs Sekunden-Pulsfrequenz 14 sein, dann schlägt Ihr Puls 140 mal pro Minute. (Es wird nur der Pulsschlag von sechs Sekunden gezählt, da der Pulsschlag rapide sinkt, sobald Sie mit dem Training aufhören).

TRAININGSRICHTLINIEN

Jedes Training sollte folgendes beinhalten:

Ein Warm-Up, das aus 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichter Übungen besteht. Ein richtiges Warm-Up erhöht die Körpertemperatur, steigert die Pulsfrequenz und den Kreislauf und bereitet somit den Körper für das Training vor.

Übungen innerhalb Ihres Trainingsbereiches, die aus 20 bis 30 Minuten Übungen, bei dem Ihr Pulsschlag innerhalb Ihres Trainingsbereiches liegt. (Während der ersten Wochen sollte dieses Training 20 Minuten nicht überschreiten.)

Eine Abkühlung, die aus 5 bis 10 Minuten Dehnen besteht. Das steigert die Flexibilität der Muskeln und wirkt eventuellen Problemen nach dem Training entgegen.

(Achten Sie darauf, dass der Abtasten-Modus nicht gewählt worden ist.)

Wenn gewünscht, kann das Display wieder eingestellt werden, indem Sie auf die Ein-/Wiedereinstelltaste drücken.

5 **Den Strom ausschalten**

Um den Strom auszuschalten, warten Sie einfach ein paar Minuten lang. Wenn die Skipedale nicht bewegt werden und die Computertasten ein paar Minuten lang nicht gedrückt werden, wird sich der Strom automatisch ausschalten.

FEHLERSUCHE UND WARTUNG

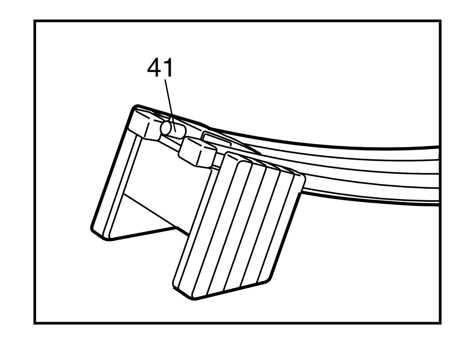
Jedes Mal wenn Sie das Skilaufgerät benutzen, inspizieren Sie und drehen Sie alle Teile fest. Alle drei Monate sollten Sie ein paar Tropfen leichtes Mehrzwecköl an den Naben der Rollen an den Enden des Skilaufgeräts verwenden.

COMPUTER

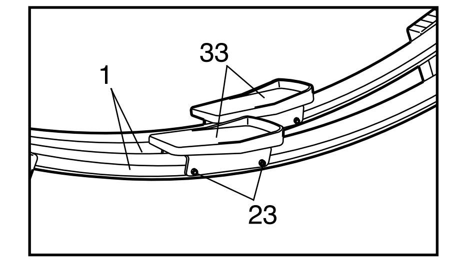
Falls der Computer nicht richtig funktioniert, oder falls das Display schwach wird, sollten die Batterien ersetzt werden. Siehe Montageschritt 3 auf Seite 4 für Instruktionen zum Einlegen der Batterien.

SKIPEDALE

Die Seile, welche die Skipedale verbinden können sich eventuell dehnen, wenn das Skilaufgerät zum ersten Mal benutzt wird. Wenn nötig, drehen Sie den Widerstandsknopf (41) im Uhrzeigersinn um jegliche Schlaffheit zu entfernen. Wenn die Seile schlaff sind, könnten diese von den Rollen an den Enden der Skischienen abrutschen.



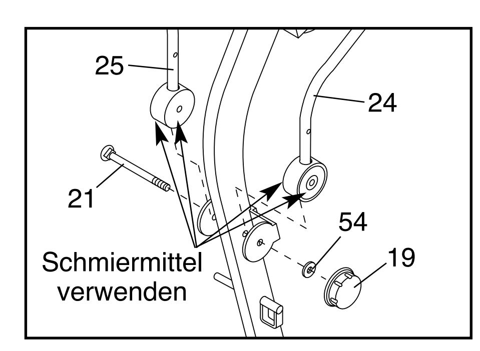
Falls die Bewegung der Skipedale (33) uneben und geräuschvoll wird, putzen Sie die Skischienen (1) und die Skipedalräder mit einem weichen trockenen Lappen. Dann verwenden Sie Silikon-Öl auf den Skischienen an der Kontaktstelle mit den Skipedalrädern. (Silikon ist in den meisten Auto- und Werkzeuggeschäften erhältlich.) Verwenden Sie das Silikon-Öl mindestens ein Mal alle drei Monate.



Falls die Bewegung der Skipedale (33) immer noch uneben ist, müssten eventuell die Skipedalräder (23) ersetzt werden. Siehe Rückseite der Bedienungsanleitung.

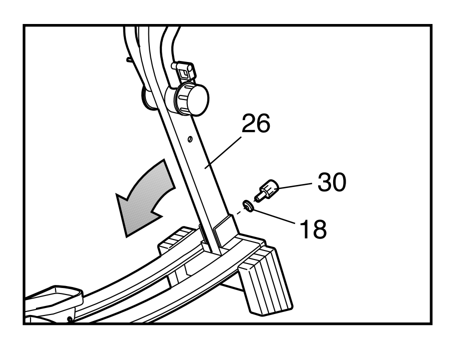
OBERKÖRPERLENKSTANGEN

Wenn ein Quietschen zu hören ist wenn die Oberkörperstangen benutzt werden, kann eine kleine Menge Schmiermittel angewendet werden. Beziehen Sie sich auf die Zeichnung unten. Drehen Sie die Widerstandseinstellscheibe (19) gegen den Uhrzeigersinn und entfernen Sie diese. Nehmen Sie die runde Federunterlescheibe (54) ab. Ergreifen Sie den Kopf des M10 Einsteckbolzen (21) mit einer Flachzange und entfernen diese. Verwenden Sie eine dünne Schicht Schmiermittel auf beiden Seiten der Oberkörperstangen (24, 25) an den gezeigten Stellen. Befestigen Sie wieder alle Teile und achten Sie darauf, dass sich alle Teile in den angezeigten Positionen befinden.



LAGERUNG

Wenn das Skilaufgerät nicht benutzt wird, kann es in eine kompakte Lagerposition zusammen geklappt werden. Entfernen Sie den Verschlussknopf (30) und die M10 Unterlegscheibe (18) vom unteren Ende der Säule (26). Klappen Sie die Säule zusammen. Drehen Sie den Verschlussknopf und die M10 Unterlegscheibe in die Säule ein zum Lagern.

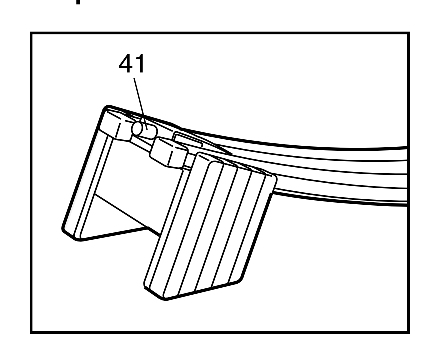


BENUTZEN DES SKILAUFGERÄTS

DEN WIDERSTANDS DER SKIPEDALE VERSTELLEN

Um die Intensität Ihres Trainings zu variieren, kann der Widerstand der Skipedale verstellt werden. Der Widerstand wird durch ein Widerstandsknopf (41) hinten am Skilaufgerät kontrolliert. **WARNUNG: Steigen Sie immer zuerst vom Skilaufgerät ab, bevor Sie den Widerstand der Skipedale verstellen.**

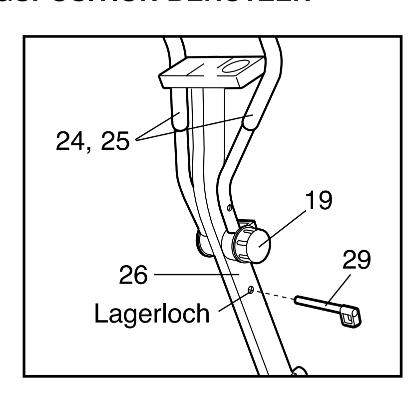
Um den Widerstand der Skipedale zu erhöhen, drehen Sie den Widerstandsknopf (41) im Uhrzeigersinn; um den Widerstand zu reduzieren, drehen Sie den Knopf gegen den Uhrzeigersinn. Anmerkung: Die Seile welche die Skipedale verbinden, können sich, wenn das Skilaufgerät zuerst benutzt wird leicht dehnen. Falls nötig, drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn um das Seil zu straffen. Wenn die Seile schlaff sind, könnten sie eventuell von den Rollen an den Enden der Skischienen abrutschen.



Die Intensität Ihres Trainings kann auch variiert werden indem Sie die Oberkörperstangen (siehe Abschnitt unten) benutzen, oder indem Sie das Tempo Ihres Trainings wechseln.

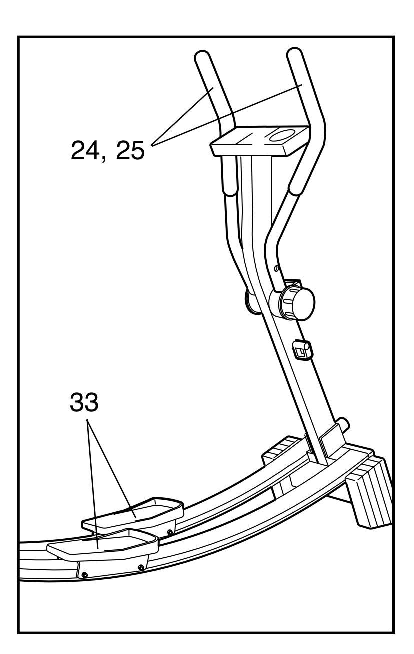
DIE OBERKÖRPERSTANGEN IN EINER ZWEIFACHEN BEWEGUNGSPOSITION BENUTZEN

Die Oberkörperstangen (24, 25) können entweder in der zweifachen Bewegungsposition oder in der stillstehenden Position benutzt werden. Um die Oberkörperstangen in zweifacher Bewegungsposition zu benutzen, entfernen Sie den Verschlussstift (29) von den Oberkörperstangen und der Säule (26). Führen Sie den Verschlussstift in das Lagerloch ein.



Der Widerstand der Oberkörperstangen (24, 25) kann mit der Widerstandseinstellscheibe (19) an der Seite des Skilaufgeräts verstellt werden (beziehen Sie sich auf die Zeichnung oben). Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie die Einstellscheibe im Uhrzeigersinn; um den Widerstand zu reduzieren, drehen Sie Einstellscheibe gegen den Uhrzeigersinn.

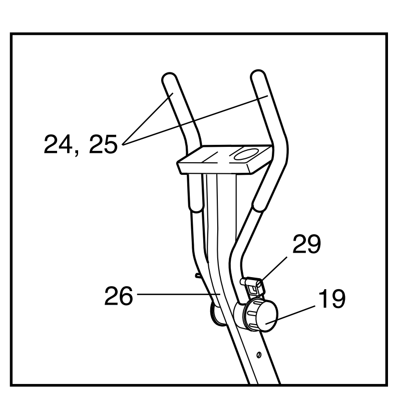
Um zu trainieren, halten Sie beide Oberkörperstangen (24, 25) und stehen Sie auf die Mitte der Skipedale (33). Die korrekte Trainingsweise auf dem Skilaufgerät ist der Bewegung des Skilanglaufs ähnlich. Bewegen Sie Ihre Arme und Beine vorwärts und rückwärts in einer glatten fortfahrenden Bewegung. Achten Sie darauf, Ihren Rücken gerade zu halten und Ihre Kniee leicht zu beugen.



Zum effektiven Aerob-Training sind kurze, schnelle Schritte mit niederem Widerstand empfohlen. Um Ihre Muskeln zu stärken, sind lange, langsame Schritte mit höherem Widerstand empfohlen.

DIE OBERKÖRPERLENKSTANGEN IN DER STILLSTEHENDEN POSITION BENUTZEN

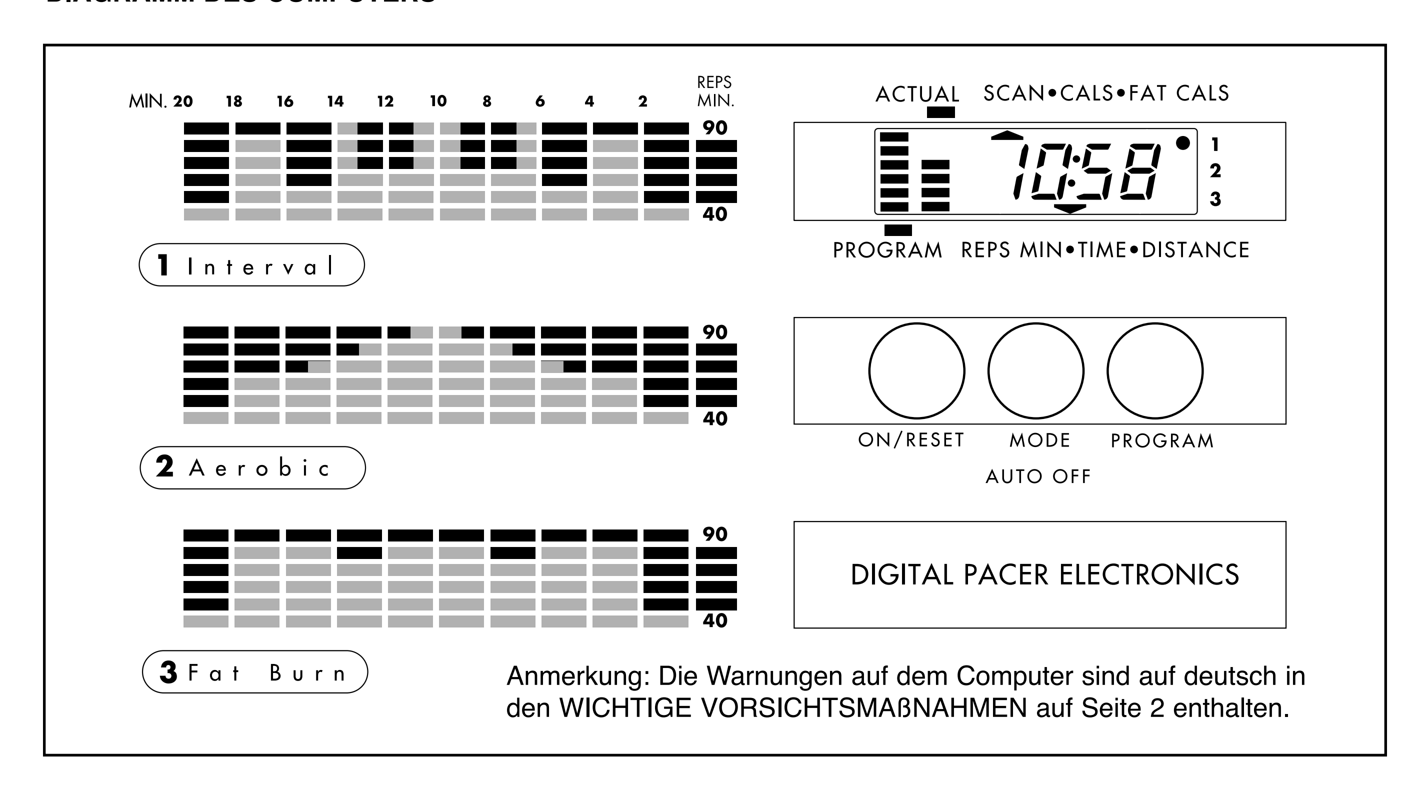
Um die Oberkörperstangen (24, 25) in stillstehender Position zu benutzen, richten Sie die Löcher in den Oberkörperstangen nach dem Loch in der Säule (26) aus. Führen Sie den Verschlussstift (29) durch alle Teile ein. Anmerkung: Falls es schwierig ist den Verschlussstift einzuführen, schlagen Sie nicht auf den Verschlussstift. Drehen Sie die Oberkörperstangen **ein wenig** um die Löcher auszurichten.



Dann drehen Sie die Widerstandseinstellscheibe (19) fest an der Seite des Skilaufgeräts (beziehen Sie sich auf die Zeichnung oben).

Um die Oberkörperstangen (24, 25) in stillstehender Position zu benutzen, trainieren Sie wie oben auf dieser Seite beschrieben; halten Sie aber nur die Oberkörperstan-gen als Stützen und bewegen Sie nur Ihre Beine.

DIAGRAMM DES COMPUTERS

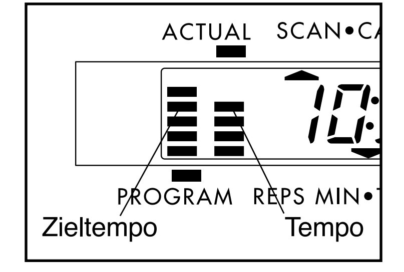


Anmerkung: Die Warnungen auf dem Computer sind auf deutsch in den WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN auf Seite 2 enthalten.

BESCHREIBUNG DES COMPUTERS

Der innovative Computer bietet einen manuellen Modus und drei Tempoprogramme an. Die Tempoprogramme sind so entworfen um Ihnen zu helfen Ihre spezielle Trainingsziele zu erreichen, indem mit Ihrem Training Schritt gehalten wird. In den Programmen gibt es ein konditionsförderndes Intervallprogramm, ein Aerobprogramm und ein spezielles Fettabbauprogramm. Ob Sie den manuellen Modus oder eines der Tempoprogramme auswählen, der Computer wird Sie während Ihrem Training fortlaufender Rückinformation besorgen. Lesen Sie bitte Seite 6 und 7 bevor durch Sie den Computer benutzen.

FUNKTIONIEN DER TEMPOPROGRAMME



Wenn Sie ein Tempoprogramm benutzen, werden zwei Säulen mit Strichen im Display erscheinen. Die linke Säule wird ein Zieltempo anzeigen; die rechte Säule wird Ihr wirkliches Tempo anzeigen. Das Zieltempo wird sich während des Programms regelmäßig ändern; wenn sich das Tempo ändert, passen Sie einfach Ihr Tempo an, um die Säulen auf gleicher Höhe zu halten. **Wichtig: Das Zieltempo ist ein zu erreichendes Ziel. Ihr tatsächliches Tempo kann langsamer als das Zieltempo sein, besonders während den ersten paar Monaten Ihres Trainingsprogramms. Achten Sie darauf, dass Sie mit einem Tempo, das für Sie komfortabel ist, trainieren.**

Die Diagramme auf der linken Seite des Computers zeigen das Zieltempo an, welches sich während eines Programmes ändern wird. Sehen Sie sich die Diagramme an (siehe Zeichnung oben). Jedes Diagramm ist in zehn Säulen von je sechs Strichen geteilt. Die Säulen stellen ein Temposegment von zwei Minuten dar; die roten Striche zeigen an wie schnell das Tempo sein wird. In der ersten Säule des Fettabbau- (FAT BURN) Diagrammes gibt es zum Beispiel einen roten Strich. Dies zeigt an, dass während den ersten zwei Minuten des Fettabbauprogrammes das Zieltempo 40 Wiederholungen (Schritte) pro Minute sein wird (beziehen Sie sich auf den Maßtab am rechten Ende des Diagrammes). In der zweiten Säule gibt es fünf rote Striche. Dies zeigt an, dass während des zweiten zwei Minuten langen Zeitsegments das Zieltempo 80 Schritte pro Minute sein wird. Anmerkung: Da es zehn zwei Minuten lange Segmente gibt, wird jedes Programm zwanzig Minuten dauern.

BESCHREIBUNG DER MONITOR-MODI

Die sechs Monitor-Modi besorgen fortlaufende Trainings-Rückinformation. Die Modi sind unten beschrieben.

- Wiederholungen pro Minute (REPS MIN)—Dieser Modus zeigt Ihr Tempo in Wiederholungen (Schritte) pro Minute an.

- Zeit (TIME)—Wenn Sie eines der drei Tempoprogramme wählen, wird dieser Modus die übrigbleibende Zeit im Programm zählen. Wenn Sie den manuellen Modus wählen, wird dieser Modus die Zeit, die Sie trainiert haben zählen. Anmerkung: Wenn Sie mit dem Training zehn Sekunden lang oder länger aufhören, wird der Zeit-Modus anhalten.

- Distanz (DISTANCE)—Dieser Modus zeigt die Gesamtanzahl der Wiederholungen (Schritte), die Sie gelaufen sind, bis zu 999 an. Das Display wird sich dann auf Null einstellen und wieder zu zählen anfangen.

- Fettkalorien (FAT CALS)—Dieser Modus zeigt die ungefähre Anzahl der Fettkalorien, die Sie verbrannt haben an. (Siehe FETTABBAU auf Seite 9.)

- Kalorien (CALS)—Dieser Modus zeigt die ungefähre Anzahl der Kalorien, die Sie verbrannt haben an. (Diese Anzahl enthält die Fettkalorien sowie die Kohlenhydrat-Kalorien. Siehe FETTABBAU auf Seite 9.)

- Abtasten (SCAN)—Dieser Modus zeigt je 5 Sekunden lang in einem wiederholenden Kreis den Kalorien-, Fettkalorien-, Wiederholungen pro Minute-, Zeit- und den Distanz-Modus an.

SCHRITT FÜR SCHRITT COMPUTER-INBETRIEBNAHME

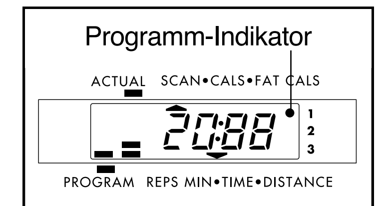
Bevor der Computer benutzt werden kann, müssen Baterien eingelegt werden (Siehe Montageschritt 3 auf Seite 4). Falls es eine dünne Schicht Plastik auf dem Computer gibt, entfernen Sie diese.

Folgen Sie die unten angeführten Schritte zur Inbetriebnahme des Computers.

1 Strom einstellen

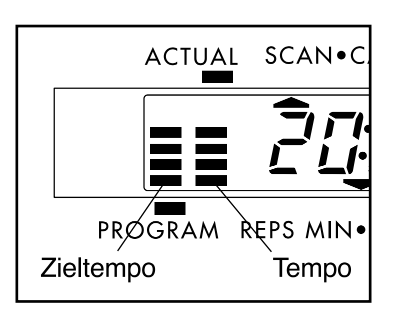
Um den Strom einzustellen, drücken Sie auf die Ein-/Wiedereinstelltaste (ON/RESET) oder fangen Sie einfach mit dem Training auf dem Skilaufgerät an. Wenn der Strom eingestellt ist, wird das ganze Display zwei Sekunden lang erscheinen. Der Computer wird dann zur Benutzung bereit sein. Anmerkung: Wenn die Batterien gerade eingelegt worden sind, ist der Computer schon eingeschaltet.

2 Wählen Sie eines der drei Tempoprogramme oder den manuellen Modus



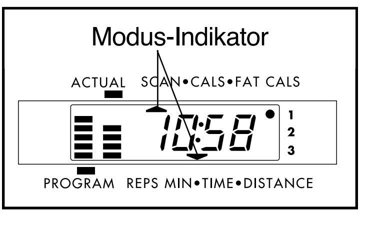
Um eines der Tempoprogramme auszuwählen, drücken Sie beständig auf die Programmtaste (PROGRAM). Der Programm-Indikator wird anzeigen welches Programm Sie gewählt haben. Um den manuellen Modus auszuwählen, drücken Sie auf die Programmtaste bis der Programm-Indikator verschwindet. Die Pro-gramme werden in folgender Reihenfolge ausgesucht: Programm 1 (Intervall), Programm 2 (Aerob), Programm 3 (Fettabbau [FAT BURN]), und der manuelle Modus.

3 Beginnen Sie mit Ihrem Workout



Wenn Sie den manuellen Modus ausgesucht haben, beziehen Sie sich auf Schritt 4. Wenn Sie eines der Tempoprogramme ausgesucht haben, werden zwei Säulen mit Strichen im Display erscheinen. Die linke Säule wird einen Strich zeigen, um anzuzeigen, dass das Zieltempo 40 Schritte pro Minute beträgt. Die rechte Säule wird Ihr tatsächliches Tempo anzeigen. Passen Sie Ihr Tempo an, bis nur ein Strich in der rechten Säule erscheint. Wenn das Programm lauft, wird sich das Zieltempo regelmäßig ändern. Wenn sich das Zieltempo ändert, passen Sie Ihr Tempo an um beide Säulen auf gleicher Höhe zu halten. **Wichtig: Das Zieltempo ist als ein zu erreichendes Ziel zu sehen. Ihr tatsächliches Tempo kann langsamer sein als das Zieltempo, besonders während den ersten paar Monaten Ihres Trainingsprogramms. Achten Sie darauf, dass Sie zu einem für Sie komfortables Tempo trainieren.**

4 Folgen Sie Ihrem Fortschritt mit den Monitor-Modi



Wenn der Strom eingestellt ist, wird automatisch der Abtasten-Modus gewählt. Ein Modus-Indikator wird zeigen, dass der Abatasten-Modus gewählt worden ist, und ein aufleuchtender Modus-Indikator wird zeigen welcher Modus gegewärtig gezeigt ist. Anmerkung: Wenn Sie einen anderen Modus aussuchen, können Sie wieder den Abtasten-Modus auswählen, indem Sie beständig auf die Modus-Taste (MODE) drücken.

Wenn gewünscht können Sie nur den Wiederholungen pro Minute-, Zeit-, Distanz-, Fettkalorien- oder den Kalorien-Modus wählen. Um einer dieser Modi auszusuchen, drücken Sie beständig auf die Modus-Taste. Die Modi-Indikatoren werden zeigen welcher Modus gewählt worden ist.